

Впервые в России — мировые презентеры ICG Германия с сертификационным семинаром по сайклингу ICG Training Day

25 августа именитые презентеры компании ICG представят в России новую практическую и теоретическую программу по сайклингу. Сертификационный семинар рассчитан не только на инструкторов по сайклингу, но и тренеров по другим направлениям фитнеса. Вы узнаете секреты зажигательных сайклинг-тренировок, которые увлекут всех участников групповых классов и позволят добиваться фантастических результатов. Присоединяйтесь к семинару ICG — будет весело!

СЕРТИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА «ICG TRAINING DAY» — ЭТО МИКС ИЗ ИНТЕНСИВНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ КЛАССОВ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ СЕССИЙ.

На теоретической части дня вы познакомитесь с принципами использования показателей мощности (ватт) для планирования и проведения эффективных и увлекательных групповых и индивидуальных классов, методиками работы с музыкой и секретами сочетания правильных техник сайклинга с ритмом/музыкой.

На практической части мастер-тренеры проведут для участников интенсивные и мотивирующие классы по цветовым зонам интенсивности на базе системы ICG Coach By Color®. Здесь каждый сможет бросить вызов самому себе и достигнуть новых уровней интенсивности.

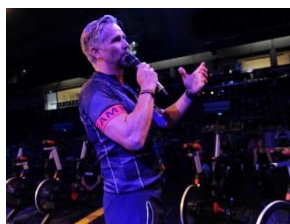
Семинар пройдет **25 августа в Москве в Crocus City** в рамках международного фитнес-фестиваля Russian Fitness Fair

Стоимость семинара **6 000 р.**

Успейте зарегистрироваться — количество мест ограничено!

Контактный телефон: +7 (495) 725-40-42
E-mail: seminar@lifefitness.ru

Презентеры:



- Старший мастер-тренер ICG **Штефан Лебер** (Stefan Leber), Германия. Физиотерапевт, тренер, веломарафонец и международный мастер-тренер ICG. Отвечает за контент программ ICG, курирует набор новых мастер-тренеров, входит в экспертный совет по методологии ICG. Обучил более 1000 тренеров ICG.



- Мастер-тренер ICG **Тим Санднер** (Tim Sandner), Германия. Тренер групповых программ и презентер фитнес-конвенций с 2009 года. Ведущий масштабных индор-сайклинг-ивентов Evolution Ride и MASTERS ON BIKE.

РАСПИСАНИЕ СЕМИНАРА ICG TRAINING DAY

10.00 Введение

10.15 Мастер-класс «Фантастическая пятерка» (60 мин)

Пять холмов с головокружительными подъемами и захватывающими дух панорамами.

Профиль: интенсивные интервалы, цветовые зоны Coach By Color®: Белая, Синяя, Зеленая, Желтая.

11.30 Воркшоп «Сайклинг-тренировки по мощности»

Темы:

- Сайклинг-тренировки по мощности — спортивная наука.
- Тренировки по системе пяти зон Coach By Color®.
- Методика применения результатов тестирования.
- Использование тренировок по мощности и пульсу для контроля и планирования тренировок.

12.30 Мастер-класс Powerplay FTP20 Testing (60 мин)

Это 20-минутное тестирование мощности в ваттах, позволяющее определить уровень подготовки каждого участника и в дальнейшем использовать его как базу для построения персонализированных тренировок с оптимальной нагрузкой. В результате теста участники получают личное значение FTP, на основе которого построена эффективная система отображения уровней нагрузки ICG Coach by Color®.

Профиль: веломарафон, все цветовые зоны Coach by Color®: Белая, Синяя, Зеленая, Желтая, Красная.

13.30 Перерыв

14.30 Воркшоп «Как правильно использовать музыку на классе»

Темы:

- Идеальная мотивирующая музыка на сайклинг-классах.
- Музыкальная теория: структура и подготовка.
- Создание профилей с музыкой.
- Сочетание правильных техник сайклинга с ритмом/музыкой.

16.00 Мастер-класс Feel the Beat (75 мин)

Позвольте ритму вести вас — ощутите власть музыки. Профиль: переменная на выносливость, цветовые зоны Coach By Color®: Белая, Синяя, Зеленая и Желтая.

17.15 Завершение

ВОПРОСЫ И КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ

Продолжительность обучения 8 часов.

Участники получают сертификаты компании ICG о прохождении программы обучения.

На обучение необходимо взять:

- паспорт для оформления согласия на обработку персональных данных — без него невозможно выдать сертификат;
- 2 смены спортивной формы, подходящей для сайкл-тренировок;
- закрывающуюся бутылочку для питья;
- письменные принадлежности;
- если имеется — велообувь с креплениями SPD.



О компании ICG

ICG, знаменитые «Томагавки», первыми представили концепцию велотренировок по мощности для indoor-сайклинга. Позже компания ICG разработала инновационную технологию Coach By Color® и цифровую платформу ICG Connect® для групповых сайклинг-классов. Coach By Color® — система цветовой индикации нагрузок, которая визуализирует данные о тренировке. ICG Connect® позволяет превратить сайклинг-классы в увлекательные интерактивные соревнования: система получает информацию с консоли каждого тренажера и выводит на большой экран данные о прилагаемых усилиях каждого участника велогонки. С 2017 года ICG входит в состав корпорации Life Fitness (США).